

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 30. Juli 2026** ▪
Tagesmotto „Drei Pflichtzutaten: Zucchini, Zitrone, Pinenkerne“
mit Nelson Müller



Katrin Ostertag-Hefter

Mariniertes Putenschnitzel mit Zitronen-Harissa-Zucchini und Pinienkern-Basilikum-Pesto

Zutaten für zwei Personen

Für das Fleisch:

2 gleichgroße Putenschnitzel
 à ca. 100 g
 Butter, zum Braten
 200 ml Olivenöl
 2 EL Jamaikanisches Jerk Rub
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Putenschnitzel salzen und pfeffern. Öl und Jerk-Gewürz vermischen und das Putenschnitzel damit marinieren. Dann die Schnitzel kurz braten, eventuell Butter dazu geben. Salzen.

Für die Zucchini:

1 grüne Zucchini
 1 gelbe Zucchini
 4 Knoblauchzehen
 Öl, zum Braten
 Salz, aus der Mühle

Zucchini putzen und in Scheiben schneiden.

Knoblauch abziehen und im Öl anbraten. Dann 3 EL Öl und die Hälfte des Knoblauchs in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Zucchinischeiben mit Salz für ca. 18 Minuten im restlichen Öl braten. Zucchini abtropfen lassen, mit Harissapaste anrichten und erneut salzen.

Für die Harissapaste:

1 rote Chilischote
 ½ Salzzitrone
 1 Zitrone, Abrieb & Saft
 1 EL Rosen-Harissapaste
 3 EL Knoblauchöl, von oben
 Salz, aus der Mühle

Chilischote halbieren, von Scheidewänden und Kernen befreien und fein hacken. Salzzitrone fein hacken.

Harissapaste mit Cilli, Salzzitrone und Zitronensaft zu dem zuvor hergestellten Knoblauchöl geben und vermischen. Mit Zitronenabrieb abschmecken.

Für das Pesto:

150 g Parmesan
 150 ml Olivenöl
 120 g Pinienkerne
 1 Bund Basilikum
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Pinienkerne in einer Pfanne rösten, dann abkühlen lassen.

Pinienkerne beiseitelegen. Basilikum abbrausen und trockenwedeln.

Geröstete Pinienkerne mit Basilikum, Öl, Salz und Pfeffer zu einem Pesto mixen. Restliche Pinienkerne im Ganzen untermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.